

ConSalud.es 18/05/2020

# Confinamiento y salud mental: cómo acatar la medida desde el mejor punto de vista psicológico



El confinamiento derivado del Estado de Alarma puede traducirse en una serie de problemas de salud mental (Foto. Rawpixel)



Rafael Ballester

Entrevistamos a Rafael Ballester Arnal, catedrático de Psicología Clínica de la Salud de la Universidad Jaume I de Castellón y vocal de la AEPCP para conocer cómo puede afectarnos, desde el punto de vista psicológico, el confinamiento y la crisis sanitari

**ConSalud.es 18/05/2020**

La incertidumbre sobre la evolución de la epidemia. Este es el principal problema al que se enfrentan los españoles confinados en sus hogares salvo en los casos establecidos por el recién aprobado **Estado de Alarma por el Gobierno de Pedro Sánchez**.

Una situación que genera distintas reacciones y efectos secundarios en el estado anímico de los ciudadanos y sobre la que desde **ConSalud.es**, hemos puesto el foco de la mano de **Rafael Ballester Arnal**, catedrático de Psicología Clínica de la Salud de la Universidad Jaume I de Castellón y vocal de la Junta Directiva de la Asociación Española de Psicología Clínica y Psicopatología.

“Como sucede en todas las **situaciones de crisis**, lo que más nos afecta es la incertidumbre: **cómo evolucionará la epidemia**, qué impacto tendrá sobre la salud pública a corto, medio y largo plazo, **qué efectos económicos y sociales tendrá en nuestro país** y cómo todo esto nos afectará más personalmente a nosotros mismos y a nuestro entorno más próximo”, comienza explicando en la entrevista.

“La mejor vacuna contra la incertidumbre es la **información**, transmitir de una forma certera, sencilla y veraz lo que sabemos hasta ahora de esta enfermedad. E

inmediatamente **transmitir seguridad**, la que se deriva de tener la suerte de disponer de uno de los mejores sistemas sanitarios públicos del mundo”, destaca.

**Hay que poner el foco en las buenas acciones y gestos de solidaridad de los que estamos siendo testigos en esta crisis sanitaria**

En una situación como la que estamos afrontando **resulta de vital importancia conocer cómo funciona la mente humana sometida a presión**. “Siempre, las situaciones duras y de emergencia **sacan lo mejor y lo peor que tiene el ser humano**. Es posible que durante esta crisis veamos cosas feas, como que se aproveche para robar pisos o segundas viviendas que se encuentran vacíos y que se sabe que no van a ser ocupados por la imposibilidad de desplazarse la población”,

“O que **se generen noticias falsas y corran bulos que no hagan más que marear a la población**. O que alguien se lucre prometiendo falsos remedios para la enfermedad. O que **se haga un mercado negro de mascarillas**”, explica.

Pero Rafael Ballester recalca que **hay que poner el foco en las buenas acciones y gestos de solidaridad** de los que estamos siendo testigos en esta crisis sanitaria.

“Ya estamos viendo también **comportamientos que emocionan**: profesionales de la sanidad pública dando lo mejor de sí mismos, entregándose en cuerpo y alma por ayudar sin descanso a todo aquel que lo necesita; estudiantes que aún no son sanitarios ofreciéndose para ayudar; **gente saliendo a los balcones para aplaudir a nuestros héroes cotidianos** (los sanitarios) que habíamos olvidado que estaban ahí y lo eran todos y cada uno de los días; personas que lo último que han hecho antes de ser confinadas en sus hogares ha sido ir corriendo a donar sangre; hoteles y empresarios que han cedido habitaciones y todo tipo de recursos...”.

## **ES DIFÍCIL HABLAR DE HIPOCONDRIA SOCIAL**

El profesional indica que, en estos momentos, “es difícil hablar de **hipocondría social**”.

“La hipocondría es un trastorno que entre otras cosas **se caracteriza por el hecho de que existe un miedo irracional a la enfermedad**. Pero hay que recordar que **el miedo es una emoción que nos hace humanos y que puede ser muy adaptativa**”.

**ConSalud.es 18/05/2020**

Califica el miedo que experimentamos ante este escenario como **“normal ante algo que desconoces y te puede dañar”**.

En este sentido declara que “lo que tenemos que conseguir es que ese miedo no sea desmedido, escuchar a las autoridades, confiar en ellas y prevenir los contagios, es decir, tener una buena conducta de enfermedad. **Es difícil tener una conducta de enfermedad perfecta**. A veces nos equivocamos porque infravaloramos la amenaza y entonces dejamos de cuidarnos”.

**“Lo que tenemos que conseguir es que ese miedo no sea desmedido, escuchar a las autoridades, confiar en ellas y prevenir los contagios, es decir, tener una buena conducta de enfermedad”**

“Otras la exageramos y **sentimos un terror que nos bloquea o que nos hace ser fatalistas** y entonces **entramos en pánico y saturamos los servicios sanitarios**. Es importante guardar un equilibrio, mantener la calma, **tener una preocupación moderada que se traduzca no en pánico sino en prevención** y en hacer todo lo que esté en nuestra mano para detener esta epidemia”.

## LA COMUNICACIÓN CON NIÑOS Y JÓVENES

"Los más pequeños de las casas **entienden y comprenden más de lo que pensamos**. Hay que decirles la verdad. Hay

que decirles que existe una enfermedad que se está extendiendo muy rápidamente, que no parece especialmente grave pero que puede hacer que mucha gente enferme a la vez y ahí está el peligro, así que toca quedarse en casa y disfrutar de todos los placeres que depara el hogar por el bien nuestro y de quienes nos rodean".

La clave reside en **explicar, de forma didáctica a los más pequeños, cómo funciona el virus y la importancia de lavarse las manos** explica Ballester. "**Explicarlo como si fuera un juego**, de manera divertida, sin alarmar, pero **educando para la salud**. Hacerles ver que el quedarse en casa será una oportunidad para muchas cosas y que **se podrá establecer un horario para hacer deberes y también para jugar**".

"Es habitual que la población joven considere menos serios los riesgos para la salud en general. Si nos vamos a los adolescentes y jóvenes hasta los 25 años podríamos hablar incluso de un desarrollo incompleto del lóbulo frontal del

**ConSalud.es 18/05/2020**

cerebro que hace que no perciban el peligro igual que los adultos y eso podría explicar desde el punto de vista neurológico, una **mayor prevalencia de conductas de riesgo para la salud** en general en este segmento de la población”, indica.

**"Si nos vamos a los adolescentes y jóvenes hasta los 25 años podríamos hablar incluso de un desarrollo incompleto del lóbulo frontal del cerebro que hace que no perciban el peligro igual que los adultos"**

“En el caso concreto de la epidemia que nos ocupa, quizás ciertos mensajes que han indicado en un primer momento que el coronavirus afectaba más a personas mayores, haya hecho que **muchos jóvenes sientan que esto no va con ellos**, no perciban el riesgo y por eso, no cambien igual que los adultos sus comportamientos”.

"En general, **los jóvenes sienten que tienen mucha salud**, no se han visto amenazados por ella y pueden sentirse más invulnerables que una persona mayor”, expresa señalando la importancia de recordar a los más jóvenes que **pueden ser portadores asintomáticos** de la enfermedad y afectar a los grupos de riesgo.

**CONSEJOS PARA EL ESTADO DE ALARMA**

**ConSalud.es 18/05/2020**

“El confinamiento en los hogares ahora mismo es una **medida imprescindible para contener la epidemia del covid-19**. Como toda circunstancia, puede afrontarse de una manera más negativa o positiva. Podemos atender a lo que supone el confinamiento respecto a la privación de libertad y centrarnos en eso, sentirnos encerrados y

entonces lo pasaremos peor. O podemos, por el contrario, **verlo como una oportunidad para hacer lo que normalmente no hacemos**, para leer más, para escuchar música, para estar charlando con nuestra familia, estar más tiempo con nuestras mascotas, cocinar...”.

**"No aconsejo estar todo el tiempo pendiente de la evolución de la epidemia. Se puede ver los informativos una vez al día o establecer una frecuencia, pero no estar pendiente de cada cifra de muertos"**

“Es importante **mantener la calma y el espíritu positivo**. Guardar confinamiento con alegría porque además haciéndolo **estamos protegiéndonos a nosotros y a los demás**. No aconsejo estar todo el tiempo pendiente de la evolución de la epidemia. Se puede ver los informativos una vez al día o establecer una frecuencia, pero no estar pendiente de cada cifra de muertos, de cómo aumentan los infectados, de la epidemia minuto a minuto. Si lo hacemos se nos hará insufrible”.



**ConSalud.es 18/05/2020**

Explica que **podemos realizar actividad física dentro de casa e intentar mantener una dieta saludable** ante el incremento de nuestro nivel de sedentarismo. “Con tiempo para el trabajo o el estudio, pero también para ver televisión, jugar con el ordenador y para **hacer actividades que no supongan estar delante de una pantalla todo el día**”.

“Las **nuevas tecnologías** nos pueden ayudar también a estar en contacto con nuestros seres queridos sin necesidad de exponer nuestra salud. Y mantener la cordialidad entre nosotros, **evitar la irritabilidad que a veces genera sentirnos encerrados y entender que vamos a estar tiempo juntos** y todos podemos poner de nuestra parte para hacerlo más agradable. El estar encerrado **es una situación objetiva pero también una sensación subjetiva que podemos controlar**. Es mejor pensar que preferimos no salir porque es la mejor forma de cuidarnos y cuidar a los demás, que pensar que no nos dejan salir y que no podríamos hacerlo, aunque quisiéramos”.

## **¿PUEDEN QUEDARNOS SECUELAS PSICOLÓGICAS?**

El experto indica que la situación que estamos atravesando nos dejará secuelas psicológicas “**pero no necesariamente negativas**”.

**ConSalud.es 18/05/2020**

**"La importancia de atender la salud mental de la población y la defensa de la sanidad pública no debería depender de ninguna ideología concreta, debería ser un consenso incuestionable"**

**"Nos dejará reflexiones acerca de lo vulnerable que es nuestra salud; lo importante que es cuidarnos; la idea de que la salud es un bien colectivo e interconectado y la responsabilidad que tenemos respecto a la salud de**

todo nuestro entorno como un antídoto contra el individualismo que impera en la actualidad; la importancia de la solidaridad hacia los afectados; la **comprensión** ,si estamos infectados o somos sospechosos de estarlo, de **lo duro que es sentirse estigmatizado y cómo durante mucho tiempo hemos sido crueles con personas con problemas de salud como la infección por VIH** que no eran más culpables de tenerla que una persona con covid-19".

**"Espero que la importancia de mantener una sanidad pública de calidad invirtiendo en ella, con equipos multidisciplinares formados por todo tipo de profesionales sanitarios incluidos los más olvidados como fisioterapeutas y psicólogos dentro del sistema sanitario, sin los cuales no puede haber una atención integral y digna a las personas"**.

**ConSalud.es 18/05/2020**

“Es algo que venimos denunciando desde hace muchos años la Asociación Española de Psicología Clínica y Psicopatología (Aepcp). Pero esta reivindicación respecto a la importancia de atender la salud mental de la población y la defensa de la sanidad pública no debería depender de ninguna ideología concreta, debería ser un consenso incuestionable, porque al final, **los que han reducido gasto sanitario y han privatizado la sanidad, también buscarán el socorro de la sanidad pública** si caen presa de esta epidemia y querrán que, esta vez sí, sea lo mejor

posible y se le trate como creen que merecen. Espero que también ellos aprendan y no lo olviden jamás”.

“A pesar de las heridas que hemos causado a nuestro sistema sanitario público dejándolo abandonado y sin recursos durante demasiados años, **seguimos teniendo a los mejores profesionales** allí, sigue siendo universal de manera que ninguna persona por pocos recursos que tenga tiene que vivir con el miedo a no ser atendido si enferma como sucede en países como Estados Unidos”.

"Seguimos siendo la envidia del mundo y es lo único que nos da seguridad en estos momentos. Si aprendemos lo suficiente de lo que nos está sucediendo, **saldremos reforzados psicológicamente a nivel individual, socialmente como tribu o comunidad y con unos servicios mejorados**. Y esto será una gran secuela que

deberemos a esta epidemia. La cuestión es si tendremos suficiente sabiduría y lucidez para hacer este aprendizaje. Yo espero que sí”, concluye Rafael Ballester.